

## 催し

第5回香美市  
中学生弁論大会

社会を明るくする運動の一環として、中学生代表による弁論大会を開催します。

【日時】10月18日(火)  
13時30分～16時30分

【場所】中央公民館

【主催】香美市社会を明るくする運動推進委員会

【共催】香美市更生保護女性会

【問い合わせ先】

福祉事務所 ☎53・3117

## またきいや谷相へ

香北町谷相地区では、地域交流を目的にまたきいや谷相へを開催します。

【日時】11月13日(日)  
10時集合～15時30分

※雨天決行

【集合場所】保健福祉センター香北駐車場

※ここから先導車に続いて谷相へ移動

【内容】谷相でとれたお米を食べてもらい、次のメニューから選択して体験できます。

第4回香美市ファミリー  
スポーツフェスティバル

スポーツの秋です。ここちよい汗を流しませんか？どなたでも自由に参加できます！

※参加費無料・申込不要

【日時】11月12日(土)  
11時～15時 ※雨天中止

【場所】土佐山田スタジアム

【内容】

■スポーツ体験コーナー  
ペタンク、フライングディスク、グラウンド・ゴルフ等

■お楽しみコーナー  
的当てゲーム(テニス・サッカー)、レクリエーション等

【主催】香美市体育指導委員会・香美市教育委員会

【問い合わせ先】

生涯学習振興課  
☎53・1082



## その他

## 香美市商品券の販売について

香美市商工会では今年も10%のプレミアム付商品券香美市商品券を販売します。商品券は市内の香美市商品券加盟店で使用できます。

【販売開始日】

10月30日(日) 10時～  
※1日15000セットまで(全30000セット)。売り切れ次第販売終了。

【販売場所】香美市商工会

【金額】1セット1万円(商品券額面11000円)  
※お一人様3セットまで

【有効期限】

11月1日(火)～平成24年1月31日(火)

【問い合わせ先】

香美市商工会  
☎53・4111

みんなで  
集まっています

介護予防活動

市内では、地域住民による介護予防活動の一つとして、地域での“集い”が開かれています。

“集い”とは、地域住民、主に高齢者の方が近くの集会所や公民館等に集まり、体操や食事会、季節の行事など、各地区の特色を生かした活動をしているものです。

参加されている方からは、「体操を続けて身体が元気に動くようになった」「みんなでしゃべりして楽しい」といった声がよく聞かれます。

地域の方がますます元気になり、楽しい活動が広がるように、今月より各地区の“集い”を紹介します。

## その① プラザ八王子はつらつ体操の会



90歳を過ぎても、元気に参加されている方もいます。みんなが、自分のできる範囲で気持ちよく体操しています。

日時 毎週水曜日 10時～  
場所 土佐山田町プラザ八王子 3階ホール  
内容 童謡の合唱、香美はつらつ体操

今まで健康介護支援課の取材を受けたことのない“集い”をされている方は、ぜひご一報ください。  
【問い合わせ先】  
健康介護支援課 保健支援班 ☎52-9282

## マタニティママの集いに参加しませんか？

妊娠中ってどんなことに気をつけるの？赤ちゃんのお世話は？と思われる方はぜひご参加ください。みんなで楽しく学んで、妊娠ライフを安心して過ごしましょう。



日程	内容
10月13日(木)	妊娠中の日常生活の注意・赤ちゃんのお世話について
10月31日(月)	助産師さんによる講話(出産準備やお産について)
11月11日(金)	妊娠中の栄養と離乳食について

◆時間 10時～11時  
◆場所 子育てセンターなかよし(なかよし保育園内)  
◆対象者 市内在住で妊娠されている方  
◆締切日 10月11日(火)  
◆問い合わせ・申込先 子育てセンターなかよし ☎53-1008  
子育てセンターびらふ ☎59-3121

## 体力テスト



あなたの体力年齢を知りたくありませんか？

20～79歳の方を対象に、上体起こし・長座体前屈・反復横とび・急歩等で体力年齢を判定します。

※参加費無料

【日時】10月22日(土)  
9時30分～10時受付

【場所】香北体育センター(香北町吉野)  
【申込方法】生涯学習振興課または各支所教育班までお申し込みください。  
【定員】先着50名  
【問い合わせ・申込先】生涯学習振興課  
☎53・1082